

平成29年

練馬区立田柄中学校

日	曜日	牛乳	献立名 (上段) 主食 主菜 (下段) 副菜 デザート	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	ご家庭で補って欲しい食品	エネルギーたんぱく質
1	金	○	大豆入りドライカレー いかのマリネサラダ くだもの	豚肉 大豆 いか 牛乳	こめ 麦 上白糖 三温糖 有塩バター 米ぬか油	にんじん ビーマン トマト 缶詰 トマトピューレ 赤ピーマン 玉葱 にんにく しょうが セロリ すいか グリーンピース 黄ピーマン キャベツ きゅうり レモン	卵類 種実類	808 kcal 28.7 g
4	月	○	麦ご飯 ごま唐揚げ ビーフンサラダ ワカメスープ	鶏肉 ポンレスハム たまご 豚肉 牛乳 わかめ	こめ 麦 でん粉 小麦粉 ビーフン 上白糖 いりごま すりごま 米ぬか油	にんじん しょうが にんにく りょくとうもろやし きゅうり キャベツ ねぎ	魚介類 きのこ類	870 kcal 32.0 g
5	火	○	こぎつねごはん 鮭の照り焼き 辛子和え 味噌汁	豚肉 油揚げ 鮭 米みそ牛乳	こめ 三温糖 さといち 米ぬか油	にんじん こまつな しょうが ちやし ごぼう だいこん ねぎ	卵類 藻類	748 kcal 39.7 g
6	水	○	和風きのこスパゲティー ツナサラダ あしたばチーズケーキ	ベーコン 豚肉 まぐろ缶詰 たまご 牛乳 刻みのり クリームチーズ 生クリーム	スパゲティー でん粉 三温糖 小麦粉 上白糖 オリーブ油 マヨネーズ	にんじん こねぎ にんにく 玉葱 ほんしめじ えのきたけ 生椎茸 キャベツ きゅうり レモン	豆・豆製品類 果物類	878 kcal 34.1 g
7	木	○	はいがご飯 ひじきふりかけ 肉豆腐 竹輪と胡瓜の和え物	かつお削り節 豚肉 木綿豆腐 焼き竹輪 牛乳 ひじき	はいが 麦 三温糖 でん粉 いりごま 米ぬか油 ごま油 すりごま	にんじん こまつな にんにく ねぎ 玉葱 ぶなしめじ キャベツ きゅうり	卵類 果物類	763 kcal 30.6 g
8	金	○	高菜ごはん 菊花しゅうまい 菊花のポン酢あえ かきたま汁	豚肉 鶏肉 たまご 絹ごし豆腐 牛乳	こめ しゅうまいの皮 でん粉 三温糖 ごま油 いりごま	たかな漬 こまつな にんじん しょうが 玉葱 干し椎茸 グリーンピース キャベツ もやし さくの花 レモン ねぎ	魚介類 藻類	764 kcal 29.5 g

※食材料購入等の都合により、献立を変更させていただくことがあります。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	% (摂取エネルギー全体)	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
(1・2週) 平均	805	32.4	29	375	3.4	348	0.56	0.62	35	5.7	3.6
摂取基準	820	25~40	摂取エネルギー 全体の25-30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0

お弁当の作り方・選び方

休日の昼食、〇〇だけ？

学校が休みになると、生活リズムがくずれたり食事がおろそかになってしまいがちです。特に、夏休みなどの長期休暇は、そうめんやおにぎりなど主食ばかりの料理に偏りがちです。肉・魚介・卵などの主菜になるものや、野菜・果物などを追加するようにするとよいでしょう。

また、夏休み中はお弁当を作ったり、コンビニなどでお弁当を選ぶ機会が増えるかと思えます。ぜひ、下の記事を参考にしてみてください。

栄養バランスが一目でわかる！

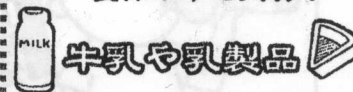
お弁当の詰め方



お弁当づくりのポイント

- ① エネルギー量と同じ容量のお弁当箱を用意する。
中学生では、1食当たり約 800kcal→800ml のお弁当箱
メタボを気にする成人では約 550~650kcal→550~650ml のお弁当箱
- ② つくるときは、衛生面に気をつける。
手をきれいに洗ってから調理する
熱いものは冷ましてから箸で詰める
おにぎりはラップを使って直接触れない
詰めるときはすきまなく etc.
- ③ 左の図を参考に栄養バランスを考える。
主食：主菜：副菜＝3：1：2
彩りよく（赤・黄・緑・白・黒の5色をそろえる）

夏休み中も大切！



牛乳や乳製品

休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でも、しっかりとるように心がけましょう。

コンビニ弁当選びのポイント

- ① 上の図に近いバランスのものを選ぶ。
野菜が少なかったら、サラダやスティック野菜などを付け足すとよいでしょう。
- ② 飲み物は、お茶や牛乳を。スポーツドリンクは、運動中や運動後など汗をたくさんかいたときに。
- ③ デザートを買うときは、ヨーグルトやチーズ、果物にする。

平成 29年

日	曜	牛乳	献立名 (上段) 主食 主菜 (下段) 副菜 汁物 デザート	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	ご家庭で 補って欲しい 食品	栄養価
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		エネルギー たんぱく質
11	月	○	黒砂糖パン 小松菜のキッシュ スパイシーポテトフライ レンズ豆スープ	ベーコン まぐろ缶詰 たまご レンズ豆 牛乳 生クリーム 粉チーズ	黒砂糖パン じゃがいも 米ぬか油	ごまつな にんじん 玉葱 マッシュルーム キャベツ	豆類 種類	762 kcal 27.8 g
12	火	○	ごま入り麦ごはん 魚の竜田揚げ こんにゃくと野菜の煮物 きのこの味噌汁	さば 豚肉 米みそ 牛乳	こめ 麦 小麦粉 でん粉 板こんにゃく 三温糖 米ぬか油 ごま油 いりごま すりごま	にんじん さやいんげん ごまつな しょうが 干し椎茸 ほんしめじ えのきたけ 生椎茸 ねぎ	卵類 果物類	840 kcal 34.6 g
13	水	○	青菜とコーンのピラフ トマトソースチキン 野菜スープ	ボンレスハム 鶏肉 ベーコン 牛乳	こめ 三温糖 じゃがいも 有塩バター 米ぬか油 オリーブ油	にんじん ほうれんそう ホールトマト缶詰 玉葱 ホールコーン缶詰 にんにく セロリ キャベツ	魚介類 きのこ類	761 kcal 30.8 g
14	木	○	きんぴらバーガー かぼちゃのシチュー くだもの	さつま揚げ 鶏肉 牛乳 チーズ 生クリーム	丸パン 三温糖 じゃがいも 小麦粉 ごま油 いりごま 米ぬか油 有塩バター	にんじん かぼちゃ パセリ ごぼう 玉葱 ぶどう	豆・豆製品類 果物類	846 kcal 33.3 g
15	金	○	麦ご飯 豆腐入りハンバーグ 磯香和え のっぺい汁	豚肉 絞豆腐 たまご 油揚げ 牛乳 刻みのり	こめ 麦 パン粉 上白糖 さといも 板こんにゃく くず粉 ごま油 すりごま	ごまつな にんじん 玉葱 だいこん もやし ねぎ	魚介類 果物類	758 kcal 29.3 g
19	火	○	チャーハン 中華サラダ 粟米湯 (ヌーミタ)	焼き豚 鶏肉 たまご 牛乳	こめ 緑豆はるさめ 上白糖 でん粉 米ぬか油 ごま油	にんじん さやいんげん チンゲンツァイ 玉葱 ねぎ もやし きゅうり しょうが とうもろこし 缶詰(ゆかり)	魚介類 種類	789 kcal 26.5 g
20日(水)・21日(木)は中間考査のため、給食はありません。								
22	金	○	開花丼 小松菜みぞれあえ けんちん汁	豚肉 たまご 糸揚げ(鰹) 絹ごし豆腐 牛乳	こめ 三温糖 でん粉 板こんにゃく さといも 米ぬか油	にんじん ごまつな 玉葱 グリーンピース だいこん キャベツ ごぼう ねぎ	豆類 果物類	793 kcal 32.3 g
25	月	○	五目あんかけ焼きそば 中華スープ くだもの	豚肉 うずら卵 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	蒸し中華麺 三温糖 でん粉 米ぬか油 ごま油 ごま	にんじん チンゲンツァイ なら にんにく しょうが だけのこ 干し椎茸 玉葱 はくさい もやし なし	魚介類 果物類	822 kcal 32.1 g
26	火	○	雑穀ごはん 肉じゃが 野菜のごま和え 抹茶プリン	豚肉 牛乳 アガー 生クリーム	こめ 麦 きび あわ 古代米 突きこんにゃく じゃがいも 三温糖 上白糖 米ぬか油 すりごま	にんじん さやいんげん ごまつな 玉葱 はくさい もやし	卵類 きのこ類	820 kcal 25.0 g
27	水	○	プルコギ丼 チョレギサラダ チンゲン菜としめじのスープ	豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 牛乳 わかめ 刻みのり	上白糖 こめ でん粉 米ぬか油 ごま油 いりごま	にんじん なら チンゲンツァイ りょくとうもやし 玉葱 なし しょうが にんにく キャベツ きゅうり ほんしめじ	魚介類 果物類	799 kcal 31.9 g
28	木	○	ピザトースト コーンチャウダー ごぼうチップスサラダ	ボンレスハム ベーコン ロースハム 牛乳 ピザチーズ 生クリーム	食パン はちみつ じゃがいも 小麦粉 米ぬか油 有塩バター	ピーマン トマトビュレ にんじん パセリ 玉葱 マッシュルーム ごぼう キャベツ きゅうり ホールコーン缶詰 とうもろこし缶詰(クリーム)	豆・豆製品類 種類	822 kcal 29.1 g
29	金	○	ごはん 魚の韓国風焼き 小松菜とえのきのお浸し 五目汁	さば 糸揚げ(鰹) 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	こめ 上白糖 でん粉 ごま油 いりごま	ごまつな にんじん にんにく ねぎ しょうが えのきたけ だいこん ほんしめじ	卵類 果物類	758 kcal 34.4 g

※食材料購入等の都合により、献立を変更させていただくことがあります。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	% (摂取エネルギー全体)	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
9月平均	800	31.2	29	384	3.1	359	0.55	0.66	35	5.7	3.8
摂取基準	820	25~40	摂取エネルギー 全体の25-30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0

今月の献立から

■8日(金) 重陽の節句(菊の節句)・・・9月9日は、陽(奇数)の中でも一番大きな数字が2つ重なることから、重陽といわれています。旧暦では、菊の咲く時期であることから、菊の節句とも呼ばれます。古代中国では、菊には邪気をはらい長生きする効能があると信じられていたそうです。この日は、菊の花を使った「菊花のポン酢あえ」としゅうまいの皮を菊の花にみだてて作る「菊花しゅうまい」です。

9月9日は重陽の節句

■27日(水) 世界の料理(韓国)・・・韓国風のすき焼きともいわれる「プルコギ丼」とごまの風味がきいた「チョレギサラダ」を出します。



保護者の皆様へ

9月の給食費引き落としは27日(水)です。残高の確認をよろしくお願ひします。